تصميم برنامج باستخدام الحاسوب لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة

م. د مؤيد عبد الرزاق حسو   سيف خالد جارالله الساعاتي
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/٥/٢١ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/٧/١٦

ملخص البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى:

١. تصميم برنامج باستخدام الحاسوب لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة
٢. التعرف على الفروق بين المتوسط النظري وإجابات أفراد عينة البحث في كل محور من محاور مقياس الضغوط لنفسية (الاستعداد البدني، الطاقة النفسية، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية) لدى لاعبي كرة السلة.

واجري البحث على عينة من تألفت من(١٢) لاعب يمثلون منتخب جامعة الموصل بكرة السلة وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (الغريري، ٢٠٠٦). واستنتج الباحثان:

١. فاعلية استخدام البرنامج المعد لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة .
٢. يعاني لاعبو كرة السلة من ضغوط الاستعداد البدني والطاقة النفسية.

وأوصى الباحثان:

١. اعتماد البرنامج المعد في تقدير درجة الضغوط النفسية المختلفة الواقعة على كاهل لاعبي كرة السلة .
٢. إجراء اختبارات نفسية وبصورة مستمرة ودورية لتقييم درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو كرة السلة.

Designing a Program Using Computers for the measurement of Psychological Stress of basketball players

Lecturer Dr. Moyaed Abdul Razaq Hasso
Saif Khalid Jarallah

University of Mosul/ College of Sport Education

Abstract:

This study aims at:

1. Designing a program using computers for the measurement of psychological of basketball players.
2. Revealing the differences between theoretical means of scales and sample response on psychological stress scales (physical preparation, psychological energy, personality type، administrative stress, social stress) of basketball players.

The sample of the study was consisted of (12) players who play in Mousl university basketball team, and the data was collected through the psychological stress inventory was adapted from (Al Goreary 2006)

The Researchers concludes :

1. Efficiency of the program designed in the measurement of the psychological stress of basketball players.
2. basketball players suffer from stress physical of preparation and psychological energy stress.

The researchers recommends the following:

1. Using the program designed to estimate the degree of various psychological stress of basketball players.
2. the application of psychological tests , periodically to estimate the degree of psychological stress on basketball players.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد الضغوط النفسية هي احد الموضوعات التي حظيت باهتمام متزايد من جانب العديد من الباحثين في مجالات متنوعة وعلى الأخص مجال علم النفس الرياضي في دول العالم وقد تمثل هذا الاهتمام في محاولة تحديد مكونات ومسببات ومصادر تلك الضغوط والعمل على وضع الأساليب والاستراتجيات الملائمة لإدارتها والتعامل معها " وقد أسفرت بعض نتائج البحوث على أن الضغوط النفسية تجعل الأفراد يعملون تحت ظروف خارجة عن إرادتهم لا يستطيعون التحكم فيها وتحملهم أعباء زائدة تتجاوز حدود الاحتمال مما يجعلهم أكثر قلقا ويضعف تركيزهم ويقل من أدائهم عن المتوقع كما يؤثر على توافقهم مما قد يودي إلى حالة الشعور النفسي السلبي وربما يودي إلى انسحابهم من الرياضية " (السيد،٢٠٠١، ٢) ويؤكد هنا (علاوي) إن بعض اللاعبين قد يعانون المزيد من الضغوط الواقعة على كاهلهم سواء في عملية التدريب الرياضي والاشتراك في المنافسات الرياضية الهامة أو من ناحية أعمالهم أو وظائفهم أو دراستهم أو من ناحية أسرهم أو علاقتهم الاجتماعية بالآخرين ولا يستطيعون مواجهة العديد من الضغوط أو التغلب عليها أو مواجهتها ويتأثر مستوياتهم بدرجة كبيرة وتنخفض لأقل درجة ويشعرون بعدم قدرتهم على الاستمرار في الممارسة الرياضية وقد يؤدي إلى تقاعدهم كلاعبين (علاوي، ١٩٩٨ أ، ١١)

إن القياس النفسي يشهد خطوات كبيرة من التقدم بشكل عام وفي المجال الرياضي بشكل خاص إذ يشير(بركات) إن من المسلم به انه كلما تقدمت أساليب القياس ودقة التقدير الكمي في علم من العلوم كان مظهرا من مظاهر رقي هذا العلم وتقدمه وارتفاع مكانته بين العلوم الأخرى (بركات، ١٣،١٩٨٣) إلا أننا وفي المقابل وعلى حد علم الباحثين وفي حدود اطلاعها على الدراسات العربية إن هناك افتقارا" كبيرا" في البحوث التي تربط مابين عملية القياس النفسي واستخدام الحاسوب الآلي وخاصة في تشخيص الضغوط النفسية ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي كونه يواكب التطورات التقنية الحديثة في الربط مابين عملية تشخيص النفسي واستخدام الحاسوب الآلي فضلا عن انه الحاسوب الآلي يساعد في اختصار الوقت والجهد في معالجة المعلومات وأعطاها للقائمين على العملية التدريبية سواء مدربين أو باحثين.

١-٢ مشكلة البحث:

على الرغم مما نشهده من التقدم العلمي الهائل في مجال العلوم التكنولوجية الذي فتح أفاقا واسعة للباحثين من معطيات ذلك التقدم إلا أن موضوع القياس النفسي باستخدام أحدث الأجهزة والوسائل الحديثة كان ولا يزال موضع اهتمام العديد من العلماء والباحثين الذي لم يأخذ سبيله على نطاق واسع وخاصة في قياس الضغوط النفسية وتأثيراتها على الإنسان بشكل عام وعلى الرياضي بشكل خاص إذ تتميز المنافسات الرياضية بوجود أنواع مختلفة من الضغوط الواقعة على كاهل اللاعبين لذا فان تحديد أسباب الضغوط وطبيعة قياسها ليس بالأمر الهين ومن هنا تحددت مشكلة البحث الحالي في دراسة لقياس الضغوط النفسية بوساطة إعداد وتصميم برنامج باستخدام الحاسوب الآلي في تشخيص درجة القوى المسببة لأنواع مختلفة من الضغوط النفسية التي من شأنها أن توثر في الحالة النفسية لدى الرياضيين.

١-٣ هدفا البحث:

١-٣-١ تصميم برنامج باستخدام الحاسوب لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة

١-٣ -١ التعرف الى الفروق بين المتوسط الفرضي وإجابات أفراد عينة البحث في كل محور من محاور مقياس الضغوط لنفسية (الاستعداد البدني، الطاقة النفسية، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية).

١-٤ فرض البحث

لا توجد فروق بين المتوسط النظري وإجابات أفراد عينة البحث على كل محور من محاور مقياس الضغوط لنفسية (الاستعداد البدني، الطاقة النفسية، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية).

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة.

١-٥-٢ المجال المكاني: مختبر الحاسبات في كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل.

١-٥-٣ المجال ألزماني: أجريت الاختبارات في الفترة من٢٥/٣/ ولغاية١/٤/٢٠٠٨.

١-٦ تحديد المصطلحات:

تعرف الضغوط النفسية بأنها حالة من عدم التوازن الحقيقي لدى الفرد عندما يقارن بين متطلباته من جهة، وإمكانيات استجابته من جهة أخرى في تلك المواقف التي يترتب على فشل استجابته فيها نتائج حاسمة وهامة وخطيرة. (Dobson & Metcalfe, 1983,21).

وعرفه(علاوي) "أنها حالة انفعالية مؤلمة أو بغيظه يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركز انتباهه" (علاوي،١٩٩٨ب،٤٠٢)

٢-١ الإطار النظري:

٢-١-١ مفهوم الضغط النفسي:

يعد موضوع الضغوط من الموضوعات ذات الأهمية القصوى، وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات كثيرة مثل التعليم والطب والصحة العامة وعلم النفس والتحليل النفسي وعلم وظائف الأعضاء والهندسة والطبيعة، وغيرها من المجالات التي تهم الأفراد ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن يسببها للفرد ولكن بسبب قدرته على إيجاد مشكلات اجتماعية واقتصادية في المجتمع وان لم يكن بصورة مباشرة، وقد وصفه كثير من العلماء بأنه طاعون القرن العشرين الذي لا يمكن تجاهله (Marshall & Coopen,1979,4). والضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف متباينة، فهي تتطلب منه التوافق، وإعادة التوافق مع البيئة، وان ظاهرة الضغوط لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والإحباط، فهي من نواتج ملازمة الوجود الإنساني، وأنها لا تكون دائما على نحو سلبي، فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد وإخفاقه في الحياة وقد شغل موضوع الضغط النفسي اهتمام الكثير من الباحثين لان الإنسان يعيش في بيئة ملؤها الأحداث والمشاكل والصراعات والكوارث ولعل الضغط النفسي احد مميزات عصرنا الحالي لما له من آثار سلبية في الجوانب الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للفرد والجدير بالذكر انه "ليس جميع الضغوط تتضمن ضرراً أو آثارا سلبية بل تتضمن جوانب ايجابية أيضا وقد عبر عنها العالم (Selye) بأنها أصل الحياة وان غيابها يعني الموت " (فائق،١٩٩٦، ١٦٣) ويذكر Lazarus إن مفهوم الضغوط يرتبط بالمطالب المتعددة والأكثر شدة والتي تحدث تهديدا لدوافع الفرد في بعض النواحي فالضغط النفسي يحدث لدى الشخص عندما تكون هناك مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها(Lazarus,1984,94)

٢-١-٢ الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

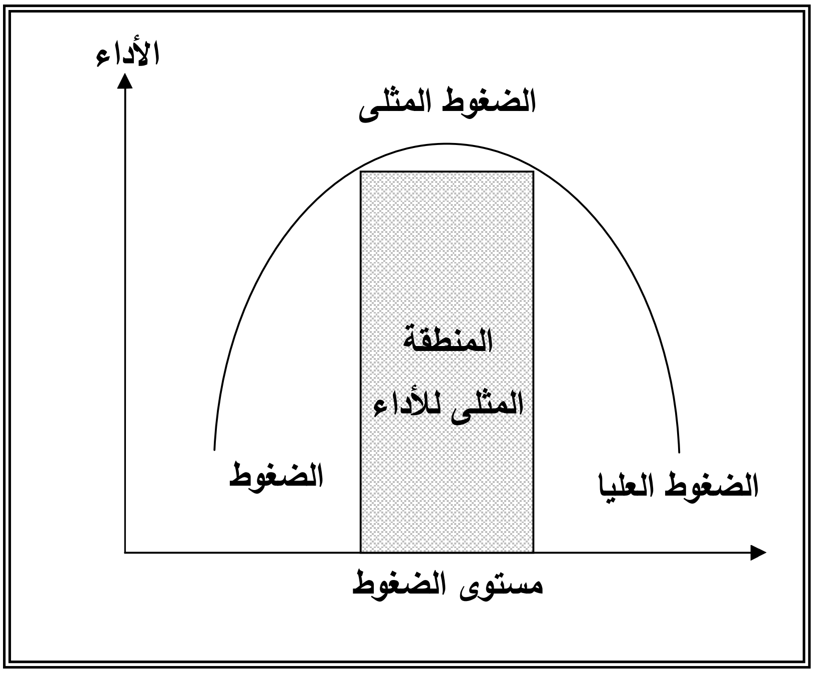
إن الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجي ولكن هذه العوامل لا تكتمل إلا عند توفر لياقة نفسية عاليه يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من أنواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية إذ أن المجال الرياضي فيه العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي له الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب" (علاوي،١٩٩٨أ، ١٥)

ويذكر (عبد الظاهر) نقلا عن موري إلى أن زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين تقود إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي وهو ما يطلق عليه الاحتراق النفسي لدى الرياضيين مما يؤدي إلى نقص الدافعية والاهتمام بالنشاط الرياضي وان هناك ثلاثة مصادر للضغوط المرتبطة تحدث ظاهرة الاحتراق للرياضي هي:

١. ضغوط مرتبطة بتحقيق المكسب.
٢. ضغوط الحمل التدريبي الزائد والافتقار للمتعة.
٣. ضغوط الافتقار إلى المساندة الاجتماعية.(عبد الظاهر،١٩٩٩،٤)

٢-١-٣ مستويات الضغط النفسي والأداء الرياضي:

إن الرياضيين يعانون من مستويات مختلفة من الضغط النفسي والتي تتخذ مستويات متباينة إذ ربما يعاني الرياضي من انخفاض مستوى الأداء لأنه لا يمتلك الدافعية الجيدة نحو الانجاز العالي أو تنتابه حاله من الملل وربما يعاني من انخفاض في مستوى الأداء بسبب وقوعه تحت تأثير ضغط كبير مما يؤدي إلى صعوبة التركيز في الحصول على الأداء الأمثل وبالتالي الفشل وعلى هذا الأساس سيتم شرح العلاقة بين مستويات الضغوط والأداء الرياضي من خلال الشكل الآتي:



الشكل (١)

يوضح مستويات الضغط النفسي والأداء الرياضي(راتب ، ٢٠٠٠ ،١٦٠)

من الشكل يستدل أن الرياضي يمر بثلاثة مستويات من الضغوط وهي:عندما يمتلك الرياضي ضغطاً نفسياً منخفضاً فسيكون أداؤه منخفضاً بسبب ضعف التركيز ونقص الدافعية وإذا بقى واقعاً تحت تأثير هذه الحالة فسوف ينتابه الملل من ممارسة الرياضة ثم يتخلى عنها أحيانا.

١. إذا كان الرياضي واقعاً تحت تأثير ضغط نفسي كبير فان أداءه سوف ينخفض بسبب ظهور آثار الضغط النفسي عليه مما يعمل على زيادة الاضطراب في الأداء فضلاً عن أن المنافسة تشكل تهديدا مستمراً للرياضي مع مصاحبة الانفعالات السلبية.
٢. إن المنطقة الوسط من الشكل تمثل مستوى الضغط النفسي المعتدل وهذه الحالة تمثل أفضل حالة نفسية يمر بها الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء وتسمى بالضغوط المثلى للأداء الرياضي. (الغريري، ٢٠٠٦، ١٧)

ولا يمكن أن" ينطبق تطبيق مستوى معين من الضغوط على جميع الرياضيين فقد يصلح مستوى معين عند لاعب ولا يصلح للاعب الآخر،أي يختلف التأثير من شخص إلى الآخر ولذلك فلكل لاعب في الفريق ضغوطً تناسبه وهذا يفسر سبب تحمل اللاعب المسؤولية للسيطرة على مستوى الضغوط الخاصة به وبصفة خاصة الموقف الجماعي".(باهي وجاد،٢٠٤،٢٠٠٤)

٢-١-٤ القياس النفسي والحاسوب الآلي:

الحاسوب الآلي عبارة عن آلة تحتوي على مجموعة من الدوائر الالكترونية لها القدرة على استقبال البيانات وتعليمات البرامج الداخلة إليها عن طريق احد وحدات الإدخال، تخزين البيانات وتعليمات البرامج على وحدات التخزين المختلفة و تشغيل البيانات بإجراء العليات الحسابية والمنطقية وفقا لتعليمات البرنامج وإخراج نتائج تشغيل البيانات بعرضها على احد وحدات الإخراج. وبالرغم من إن الحاسوب الآلي يؤدي هذه الأعمال إلا انه عبارة عن آلة الكترونية عاجزة عن القيام بالعمل بنفسها دون أن يواجهها الإنسان.

ومن مميزات الحاسب الآلي السرعة والدقة في إجراء العمليات الحسابية والمنطقية والقدرة على التخزين البيانات والمعلومات والبرامج بشكل دائم مع صغر حيز تخزين المعلومات والقدرة على استرجاع المعلومات المخزونة بسهولة ويسر والقدرة على العمل المتواصل بمعدل ثابت. (شمعون،١٩٩٩، ٩٣)

وصنف(سليبرمان) استخدامات الكمبيوتر في المجالات التربوية إلى أربع فئات هي:

١- الكمبيوتر القائم بعمل المعلم. ٢- الكمبيوتر كأداة للتدريس.

٣- الكمبيوتر كأداة معاونة في الإدارة التعليمية.

٤- الكمبيوتر كأداة للبحث والتطوير .(Silberman,1987:25)

لا يزال اعتقاد الكثير أنه من يتعلم من الحاسب شيئاً ينبغي أن يكون متخصصاً في علوم الحاسب Computer Science، أو هندسة الكمبيوتر Computer Engineering. حيث يتعامل الأول مع طرق التشغيل ولغات البرمجة. أما الثاني فغالباً ما يتعامل مع المكونات المادية للكمبيوترHard Ware. إلا أنه ظهر مجال آخر للتعامل مع الكمبيوتر كمادة تعليمية، وهو ما يعرف بالثقافة الكمبيوترية (CL) Computer Literacy

ويشير (مورصند) إلى أن مصطلح (CL) يعنى تعرف قدرات الكمبيوتر والتطبيقات المتعلقة به في النواحي التربوية والمهنية والاجتماعية. فالثقافة الخاصة بالكمبيوتر لا تقتصر على حد الإلمام بلغة من لغات البرمجة، بل تمتد لتشمل القدرة على استعمال الكمبيوتر لاستخلاص النتائج ومعالجة النصوص، وفى الأمور الإحصائية، وغير ذلك من التطبيقات الأخرى. (Moursund,1976,2-6)

ويرى(زكمير) أن الشخص المثقف كمبيوترياً هو الذي يستطيع التعامل في مجتمع يزداد فيه الاعتماد على تكنولوجيا استخدام الحاسبات، ولديه معرفة عامة بالأوامر المتعلقة بإحدى لغات البرمجة(Zachmeier,1983,7-10).

ويلاحظ أن استخدام الكمبيوتر في هذا المجال يمكن أن يخفف من الأعمال الروتينية، والأعباء الإدارية التي يقوم بها المعلم، مما قد يتيح له الفرصة لمتابعة الطلاب الموهوبين،

والطلاب الذين يجدون صعوبات في تعلمهم، والطلاب منخفضي التحصيل. وهذا ما لا يتاح له في جو التدريس التقليدي(Strckland,1979,31-33).

يعد استخدام الحاسب الآلي احد انطلاقات حركة القياس النفسي والذي خرج بها من الاستخدام الضيق المحدود وضياع الوقت في تفرغ البيانات وتصحيح الاختبارات ووضع التفسيرات المرتبطة إلى الانتشار الواسع الذي يتعدى الحدود الجغرافية والذي يتميز بسرعة الرصد وتفسير النتائج وتقديم الخدمات وتتشابه هذه الطفرة من وجهة النظر الخاصة مع تلك التي حدثت عند خروج القيا س النفسي من إطار المعامل المحدود إلى الاختبارات الجمعية والي ساهمت في تطور حركة القياس النفسي وانتشارها وإعطائها الدقة القوية للتقدم.

ولقد تم تطوير البرامج في الحاسوب الآلي بحيث تقوم بالعمليات السابقة التي تمت الإشارة إليها بما في ذلك التفسيرات ووضع التوصيات ويتم تقديمها بعد طبعتها في أسرع وقت للاعبين حتى إن فريق استراليا في رياضة الجمباز قد تعود على إجراء اختبار الحالة المزاجية قبل التدريب وتصله النتائج أثناء فترة الإحماء، ويتم العمل في ضوئها على وضع حمل التدريب المناسب.

ومع تطور العصر واستخدام التكنولوجيا واستخدام التكنولوجيا والانتشار الواسع لتطبيق الحاسب الآلي في مجالات متعددة من الحياة كان ولابد أن يستفاد من هذه الطفرة العلمية في مجال القياس النفسي بشكل خاص في المجال الرياضي باحثون إذ إن من متطلبات الإعداد النفسي والعقلي للاعبين ومن خلال الزيارات الميدانية لمعسكرات الإعداد للاشتراك في البطولات العالمية والدورات الاولمبية أدت إلى النمو السريع في استخدام الحاسوب الآلي في علم النفس الرياضي وأصبح جزا مكملا في برامج الإعداد النفسي للرياضيين (شمعون، ١٩٩٩، ٩٤)

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة (الغريري،٢٠٠٦)

"تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة"

هدف البحث إلى :

١. بناء مقياس للكشف عن الضغوط النفسية التي يواجهها اللاعبون .
٢. الكشف عن الفروق في درجة الضغط النفسي بين (المباراة غير الهامة ، المباراة الهامة) لدى لاعبي كرة السلة.

٣. الكشف عن الفروق في تأثير الضغط النفسي بين (المباراة غير الهامة ، المباراة الهامة) في بعض الاستجابات الهرمونية (البرولاكتين، الكورتيزول ، الثايرونين ثلاثي اليود) لدى لاعبي كرة السلة.

استخدم الباحث المنهجين التجريبي وشبه التجريبي لملاءمتهما وطبيعة البحث الحالي وقد اجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبي نادي الموصل بكرة السلة لفئة المتقدمين للموسم (٢٠٠٤-٢٠٠٥).

وقد تطلب البحث استخدام الأدوات الآتية:

١. مقياس فرايبورج للشخصية بعد ان تم تعديله من قبل الباحث.
٢. مقياس الضغوط النفسية الذي تم بناؤه من قبل الباحث.
٣. اختبار الجهد البدني الهوائي.

وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات أسفرت النتائج عما يأتي:

١. يعاني لاعبو كرة السلة من ضغوط نفسية قبل المبارتين الهامة وغير الهامة.
٢. كلما زادت أهمية المباراة زادت درجة الضغوط النفسية.
٣. ترافق زيادة الضغوط النفسية زيادة في معدل استجابة هرمونات الكورتيزول والبرولاكتين والثايرونين ثلاثي اليود وتحديدا قبل المبارتين الهامة وغير الهامة.

وأوصى الباحث بما يأتي:

١. اعتماد مقياس الضغوط النفسية في تقدير حجم الضغوط النفسية الواقعة على كاهل اللاعبين.
٢. استخدام المؤشرات الهرمونية وسيلة لتقييم الحالة النفسية أو البدنية.
٣. التأكيد على إجراء دراسات تاخذ شدد مختلفة من الجهد البدني ومعرفة تأثيرها في استجابة الهرمونات وخاصة فيما يتعلق بهرمون البرولاكتين.

٢-٢-٢ دراسة (باهي، ٢٠٠٤):

"مقياس الإنهاك للرياضيين"

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس الإنهاك للرياضيين، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكون مجتمع البحث من (٢٠٠) لاعبا يمثلون أنشطة رياضية مختلفة فردية وزوجية وجماعية. وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى بناء مقياس الإنهاك للرياضيين الذي تكون من (٢٨) فقرة موزعة على أربعة مجالات (الإنهاك العقلي، والإنهاك البدني، والإنهاك الانفعالي، والإنهاك الاجتماعي) (باهي، ٢٠٠٤، ١-١٥).

٢-٢-٣ دراسة (حتاملة،٢٠٠٢):

"مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك "

هدفت الدراسة إلى تحليل أسباب الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية، المقارنة بين الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية تبعا للمستويات الدراسية المختلفة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وتكون مجتمع البحث من (٨٧) طالبا يمثلون المراحل الدراسية المختلفة بكلية التربية الرياضية جامعة اليرموك. واستخدم الباحث استمارة استبيان معدة من قبله والتي تتكون من (١٨) فقرة موزعة على ستة مجالات (عبء النشاط الرياضي، طبيعة النشاط الرياضي، الطرق التنظيمية لعملية التعليم، تقييم الأداء الرياضي، تعارض دور الأداء، المستقبل الوظيفي) وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى:

- يعاني أفراد عينة البحث من ضغوط نفسية عالية وحسب مجالات المقياس الستة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغط بين المراحل الدراسة المختلفة. (حتاملة، ٢٠٠٢، ٢٠١-٢٣٧).

٢-٢-٤ دراسة (السيد،٢٠٠١):

"بناء مقياس للتعرف إلى الضغوط النفسية للاعبي كرة السلة"

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للضغوط النفسية للاعبي كرة السلة، فضلا عن التعرف على درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو كرة السلة المشاركون بالدوري الممتاز والدرجة الأولى،واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (٧٤) لاعبا من المشاركين في دوري الدرجة الأولى والممتازة في القطر المصري، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة والتي توصل من خلالها إلى بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبي كرة السلة الذي يتألف من (٥٦) فقرة موزعة على خمسة مجالات (الجهاز الفني والإداري ومستوى المنافسة واللاعبين والجمهور والسمات الشخصية والمستوى البدني والمهاري والحالة الاجتماعية والاقتصادية)،وقد استنتج الباحث من خلال نتائج بحثه أن لاعبو الدوري الممتاز بكرة السلة بشكل عام يعانون من ضغوط نفسية، كما لاحظ أن لاعبي الدرجة الممتازة يعانون من ضغوط نفسية بصورة اكبر من لاعبي الدرجة الأولى (السيد، ٢٠٠١، ١-٢٨).

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته وطبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم(١٢) وتمثلت بلاعبي منتخب الجامعة بكرة السلة المشاركين بالدوري الجامعات العراقية للموسم (٢٠٠٧_٢٠٠٨).

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

نظرا لشمولية الدراسة على قياس الضغوط النفسية فقد تطلب استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات.

٣-٣-١ مقياس الضغوط النفسية (وصف المقياس والمواصفات العلمية)

قائمة الضغوط النفسية وضعها في الأصل(الغريري) في عام(٢٠٠٦) وتهدف القائمة إلى قياس الضغوط النفسية وتحتوي على (٤٦) فقرة موزعة على خمسة مجالات (الطاقة النفسية، الاستعداد البدني،نمط الشخصية،الضغوط الإدارية،الضغوط الاجتماعية) ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج، (تواجهني بدرجة كبيرة جدا، تواجهني بدرجة كبيرة، تواجهني بدرجة متوسطة، تواجهني بدرجة قليلة، تواجهني بدرجة قليلة جدا) ويعطى للبدائل وزن متدرج (٥–١) وقد يتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (٢٣٠) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (٤٦) درجة. وقد أضيفت خمس فقرات لا تدخل في مجال حساب درجة المقياس بل للكشف عن درجة انسجام إجابات المفحوص على المقياس وتحتوي المقياس على خمسة فقرات هي (٤٤،٤١،٣٧،٣٣،٢٥) لا تدخل ضمن حساب المقياس وتستخدم فقط لأغراض كشف انسجام درجة إجابات المفحوصين وكما مبين في الجدول(١)، وزيادة في التحقق فقد قام الباحثان بعرض صورة المقياس على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص(*) لأجل التأكد من صدق المقياس وبناء" بذلك عد المقياس صادقا منطقيا

(*) أسماء الخبراء:

- ا. د هاشم احمد سليمان _ قياس وتقويم _ جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- ا. م.ضرغام جاسم النعيمي _ قياس وتقويم _ جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية.
- ا. م.د زهير يحيى محمد علي _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية.
- م.د نغم محمود محمد _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية.
- م. د نبراس يونس المراد _ علم النفس الرياضي _ جامعة الموصل ، كلية التربية للبنات.

في قياس ما وضع لأجلها. وقد اعتمد الباحثان طريقة إعادة الاختبار (Retest Method) لإيجاد ثبات المقياس من خلال تطبيق المقياس على عشرة لاعبين من منتخب تربية نينوى بكرة السلة مرتين بينهما فاصل زمني قدره أسبوعان وبعد جمع استمارات المقياس تمت معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني فبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٠) وبغية الاطلاع على فقرات المقياس في صورته النهائية (ينظر الملحق ١)

٣-٣-٢ الكشف عن درجة انسجام الإجابات

يتم التعرف إلى درجة انسجام الإجابات من خلال تكرار مجموعة من الفقرات وذلك للتعرف على الثبات أو التذبذب في الاستجابات ومن اجل ذلك تم اختيار (٥) فقرات وبواقع فقرة لكل مجال وقد كررت هذه الفقرات مع تغيير في صياغتها دون المساس في المعنى والجدول الأتي يبين الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس.

الجدول (١)

يبين الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس

ت	الفقرات الحقيقية	التسلسل في المقياس	التسلسل المكرر
١	أعاني من التعب الذهني قبل المنافسات	٦	٣٧
٢	اشعر باني غير مهيأ بدنيا لمواجهة الخصم	١٢	٢٥
٣	ابتعد عن اللاعبين قدر الإمكان	٢٣	٣٣
٤	يضايقني أسلوب الإدارة السلطوي	٣٤	٤١
٥	يلومني أصدقائي على أخطائي في المنافسات	١٠	٤٤

طريقة إيجاد الدرجة تتم وفقا لما يأتي:

١. إيجاد الفرق المطلق بين الوزن الذي أعطاه اللاعب للفقرة للمرة الأولى والوزن الذي أعطاه لها عندما وردت مكررة ويستخرج هذا الفرق للفقرات الخمس ثم تجمع هذه الفروق فيحصل كل لاعب على درجة تمثل عدم الانسجام في إجاباته على المقياس.
٢. يستخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع اللاعبين فتقبل استمارة اللاعب الذي تكون درجة الانسجام في إجاباته على الفقرات الخمس (بين الصفر والوسط الحسابي+ انحراف معياري واحد) وتستبعد الاستمارة التي تزيد درجة عدم الانسجام فيها عن ذلك.

وقد استخدمت هذه الطريقة في دراسات عديدة أجريت على البيئة العراقية منها دراسة(الكناني،١٩٧٩)و دراسة (الربيعي ، ٢٠٠١) (الغريري،٢٠٠٦، ٦٠-٦١)

الجدول (٢)

يبين توزيع فقرات المقياس على مجالاته

المجالات	الفقرات	المجموع
الطاقة النفسية	**١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦،٤٥، ٤٩**	**١٠**
الاستعداد البدني	**٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٤٢، ٤٦، ٥٠**	**١٠**
نمط الشخصية	**٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٨، ٤٣، ٤٧**	**٩**
الضغوط الإدارية	**٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩**	**٨**
الضغوط الاجتماعية	**٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٨، ٥١**	**٩**
المجموع		**٤٦**

٣-٣-٣ إجراءات تطبيق برنامج الضغوط النفسية :

صمم الباحثان برنامج قياس الضغوط النفسية على شكل صناديق حوار مترابطة مركزان على ما يأتي :

١. سهولة الاستخدام (معتمدين على الحوار لان من الممكن إن مستخدمي البرنامج من غير المستخدمين للحاسوب).
٢. وضوح عبارات التنفيذ من حيث المعنى والشكل ونوع الخط .

وللبرنامج واجهة رئيسة فيها الأوامر الرئيسية على شكل أزرار وهي (دخول الاختبارات ونتيجة الاختبارات والمصداقية) ، وبالنقر على هذه الأزرار يتم فتح صناديق الحوار وكما يلي:

١. صندوق حوار دخول الاختبارات : يتم فيها تسجيل رقم واسم اللاعب والإجابة على فقرات المقياس .
٢. صندوق حوار نتيجة الاختبارات: يظهر فيها نتيجة الاختبار.
٣ . صندوق حوار المصداقية : يظهر فيه مصداقية الإجابة على الفقرات .

وبعد استكمال الشروط العلمية وتهيئة كافة المستلزمات المطلوبة لإعداد البرنامج الخاص بقياس الضغوط النفسية قام الباحثان بتطبيقه في التربة النهائية على أفراد عينة البحث.

٣-٤ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. قانون النسبة المئوية.
٤. معامل الارتباط البسيط.
٥. الاختبار التائي (التكريتي والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١ _٣٠٤)

٤-١ عرض ومناقشة النتائج

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المتوسط الفرضي لكل مجال من مجالات مقياس الضغوط النفسية وإجابات إفراد عينة البحث

مجالات المقياس	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة(ت) المحسوبة	النتيجة
الاستعداد البدني	درجة	٣٣.٣٢٨	٤.٨٢٤	٣٠	٥.٦٨٨	معنوي*
الطاقة النفسية	درجة	٣٦.٠٢٤	٦.١٦٧	٣٠	٨.٠٧٩	معنوي*
نمط الشخصية	درجة	٢٨.٩٢٨	٥.٠٨٥	٢٧	١.٧٣٨	غير معنوي
الضغوط الإدارية	درجة	٣٢.٢٤٢	٣.٩٧٣	٢٤	٤.٦٥٣	غير معنوي
الضغوط الاجتماعية	درجة	٤١.٥٧١	٤.٩٧٢	٢٧	١٩.١٩	غير معنوي

* **معنوي عند نسبة خطأ ٠.٠٥ وأمام درجة حرية (١١) قيمة (ت) الجدولية ت=٢.٢٠**

من الجدول (٣) يتبين انه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الضغوط النفسية (الاستعداد البدني، الطاقة النفسية) والمتوسط الفرضي(*) للمقياس ولمصلحة مجالي الاستعداد لبدني والطاقة النفسية بينما مجالات نمط الشخصية والضغوط الإدارية والضغوط الاجتماعية لم ترتق إلى مستوى المعنوية وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (السيد، ٢٠٠١) إذ توصل إلى أن لاعبي كرة السلة يعانون ضغوطا نفسية مختلفة (السيد، ٢٠٠١، ٢٩) ويعزو الباحثان إلى أن الأسباب التي كانت وراء هذه النتائج تعود إلى أن أفراد عينة البحث يعانون من ضغوط نفسية بلغت درجتها فوق المتوسط النظري للمقياس في محوري (والاستعداد البدني و الطاقة النفسية) وعليه فإنها أسباب عديدة ومتداخلة ومكملا بعضها الأخر إذ فيما يخص مجال

(*) المتوسط الفرضي= $\frac{\text{(أعلى قوة في المقياس × عدد الفقرات) + (أدنى قوة في المقياس × عدد الفقرات)}}{٢}$

الطاقة النفسية يرى الباحثان بعد اطلاعه على العديد من المواضيع التي تناولت موضوع الضغوط النفسية في المجال الرياضي أن المنافسة الرياضية بحد ذاتها تمثل صراعا خارجيا تفرضه طبيعة المجال الرياضي من خلال القواعد والقوانين التي تحكم تنظيم وإدارة كل لعبة رياضية كما تلعب أهمية ومستوى ومكان المنافسة وحضور الجمهور والشخصيات الرياضية والسياسية فضلا عن الصراع الداخلي الذي يعاني من الرياضي والمتمثل بتحقيق قدراته أولا ومواصلة تقويم قدراته قياسا بالرياضيين الآخرين ثانيا ومن هنا فان مجمل هذه الصراعات تتولد عنها أفكار ومشاعر وانفعالات لدى الرياضي بحيث تشكل له ضغطا نفسيا يستجيب له استجابات متنوعة تكون بصورة تغيرات جسمية ومظاهر نفسية واضطرابات سلوكية وتتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه (علاوي) إلى أن المنافسة الرياضية تعد من أهم مصادر الضغوط النفسية (علاوي، ١٩٩٨ب،٢٥) فضلا عن أنها تشكل ضغطا نفسيا يعمل على تنشيط العمليات الفسيولوجية في صورة مواجهة للموقف المثير، كما أن الضغط النفسي يرتبط ارتباطا وثيقا بالطاقة النفسية (باهي وجاد،٢٠٠٤، ٣١) وفيما يخص مجال الاستعداد البدني فان الباحثين يرى أن عملية الأعداد لم ترتق إلى المستوى الأمثل بحيث يضمن التكامل والانسجام في الإعداد البدني والمهاري والنفسي لمواجهة مثل هذه المنافسات وعليه يذكر أن من أسباب الضغوط النفسية التي تقع على كاهل اللاعبين هي الارتقاء الفجائي لكل من حجم وشدة التمرين أو سوء تشكيل حمل التدريب أثناء دورة الحمل الأسبوعية أو الخطأ في تحديد فترات استعادة الشفاء الصحيحة أو محاولة المدرب تعدي أقصى دورة للاعب(علاوي، ١٩٩٨ب،٢٣) ويضيف (السيد) قد يكون أسلوب التدريب نفسه هو السبب في الضغط النفسي(السيد،٢٠٠١، ٢٥)

٥-١ الاستنتاجات:

١. فاعلية استخدام البرنامج المعد لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة .
٢. يعاني لاعبو كرة السلة من ضغوط الاستعداد البدني والطاقة النفسية.
٣. لم ترتقي الفروق إلى مستوى المعنوية في محاور الضغوط (نمط الشخصية ، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية) لدى لاعبي كرة السلة.

٥-٢ التوصيات:

١. اعتماد البرنامج المعد في تقدير درجة الضغوط النفسية المختلفة الواقعة على كاهل لاعبي كرة السلة .

٢. إجراء اختبارات نفسية وبصورة مستمرة ودورية لتقييم درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو كرة السلة.

٣. اشتراك المدربين في دورات تضمن تعليمهم كيفية توظيف الإعداد النفسي للاعبين عند وضع المناهج التدريبية وباستخدام أحدث الأساليب والطرائق الحديثة التي توصل إليها علم النفس الرياضي.

المصادر العربية والأجنبية:

١. باهي، مصطفى حسين (٢٠٠٤): مقياس الإنهاك للرياضيين، مجلة علوم الرياضة،، كلية التربية الرياضية، جامعة المينا، العدد لثاني.

٢. باهي، مصطفى حسين وجاد، سمير عبد القادر (٢٠٠٤): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

٣. بركات، محمد خليفة (١٩٨٣) علم النفس التعليمي _القياس النفسي والتقويم التربوي_،ج٢، الكويت، دار القلم.

٤. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

٥. حتاملة، (٢٠٠٢): مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك دراسة تحليلية،مجلة العلوم التربوية والنفسية، كية التربية، جامعة البحرين،المجلد الثالث، العدد الرابع.

٦. راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة.

٧. الربيعي ، فاضل جبار جودة (٢٠٠١) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لطلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية /ابن الهيثم ، جامعة بغداد.

٨. السيد، عادل حسني (٢٠٠١): بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبي كرة السلة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، العدد ٢، الجزء الثاني.

٩. شمعون، محمد العربي (١٩٩٩): علم النفس الرياضي والقياس النفسي ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٠. عبد الظاهر، أسامة سديد (١٩٩٩): مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

١١. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨أ): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٢. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨ب): مدخل في علم النفس الرياضي،ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٣. الغر يري، مؤيد عبد الرزاق حسو (٢٠٠٦): تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

١٤. فائق، فوزي عبد الخالق (١٩٩٦): ضغوط العمل الوظيفي، مجلة آفاق اقتصادية، المجلد ١٧، العدد ٦٧-٦٨.

١٥. الكناني ، ابراهيم عبد الحسن (١٩٧٩) بناء مقياس لدافع الانجاز الدراسي لدى طلبة المدارس الاعدادية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد .

16.Dobson.C.B. & Metcalfe،R.j. (1983): Reliability and Validity of the student stress inventory. (Sixth from version) in The British Journal of Educational psychology.Vol.، 53، part،1.

17.Lazarus،H (1984): stress and job satisfaction among primary school teachers in Malta educational psychology,. New York. Mac Graw Hill.

18.Marshall, Judi & Cary, L. Cooper (1979): Executives under Pressure psychological steely. London، the Mac Millen press 1, Itd.

19.Moursund،D.،(1976): ”What is computer literacy ?”, Creative computing، No. 6،Vol. 3.

20.Silberman،H.F(1987.): Appplications of Computers in Education، Santa Monica، California ،System Development Corporation.

21.Strckland، A.W.(1979):”Metric instruction in elementary science methods using computer -managed instruction “, Educational Technology،Vol.2, No. 15.

22.Zachmeier، W،(1983):” k-8 Computer literacy curriculum “,The computing teacher, Vol.7,No 10.

الملحق (١)

مقياس الضغوط النفسية للاعبين بصورته النهائية





٢١	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات	تواجهني بدرجة قليلة جدا
٢٢	أصاب بالتعب والإنهاك في بداية المباراة	تواجهني بدرجة قليلة جدا
٢٣	ابتعد عن اللاعبين قدر الإمكان	تواجهني بدرجة قليلة جدا
٢٤	تهددني إدارة النادي باستبعادي من الفريق	تواجهني بدرجة قليلة
٢٥	ينتقدني الآخرون عندما اخطأ في المباريات	تواجهني بدرجة متوسطة
٢٦	اشعر بالحزن كلما كثرت أخطائي	تواجهني بدرجة متوسطة
٢٧	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة	تواجهني بدرجة قليلة جدا
٢٨	أكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة	تواجهني بدرجة قليلة
٢٩	اشعر بأنني مجبر على الانتماء لهذا النادي	تواجهني بدرجة قليلة جدا
٣٠	تزعجني نظرة المجتمع إلى الرياضة التي أمارسها	تواجهني بدرجة قليلة
٣١	اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب	تواجهني بدرجة قليلة جدا
٣٢	تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الأمان في التدريب	تواجهني بدرجة متوسطة
٣٣	اشعر بشرود الذهن قبل المباريات	تواجهني بدرجة قليلة
٣٤	يضايقني أسلوب الإدارة السلطوي	تواجهني بدرجة متوسطة
٣٥	أتعرض إلى السخرية من بعض اللاعبين	تواجهني بدرجة متوسطة
٣٦	أجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء	تواجهني بدرجة متوسطة
٣٧	اشعر بأنني استنزف طاقتي البدنية بسرعة	تواجهني بدرجة متوسطة
٣٨	افقد نفسي كلما انخفض أدائي	تواجهني بدرجة كبيرة
٣٩	اشعر بالخوف من بعض قوانين إدارة المنافسات	تواجهني بدرجة قليلة
٤٠	افتقد التشجيع المادي والمعنوي	تواجهني بدرجة كبيرة
٤١	يزعجني الكادر الإداري في تفرده باتخاذ القرارات	تواجهني بدرجة كبيرة
٤٢	تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم	تواجهني بدرجة متوسطة
٤٣	اشعر بنقص الدافع للانجازات الرياضية	تواجهني بدرجة قليلة
٤٤	أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين	تواجهني بدرجة قليلة جدا
٤٥	اشعر بالخوف من الفشل	تواجهني بدرجة قليلة
٤٦	يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة	تواجهني بدرجة قليلة جدا
٤٧	أجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين	تواجهني بدرجة قليلة
٤٨	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في أدائي	تواجهني بدرجة كبيرة
٤٩	اشعر بأنني غير مبالي لأدائي	تواجهني بدرجة قليلة
٥٠	اشعر بالملل من طول فترة المنافسات	تواجهني بدرجة قليلة
٥١	أدائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة	تواجهني بدرجة قليلة جدا